

Styrka 1

Knäböj 2x20

Hantelrodd 2x15/arm

Draken 3x10/ben

Tricepspress 2x20

Armhäv på boll 3x10

Utfallsgång m vikt 2x20

Sidvrid m vikt 2x40

Hopprep 4x100

Skivstångsrull 3x10